

Maurizio Andorlini  
TRAGER: L'ANGOLO DEI MENTASTICS

## **NUOTARE VERSO IL "FIL DU CIEL"**

Quando partecipiamo ad un corso è così facile sentire il nostro corpo sostenuto da un filo che collega la nostra testa al cielo, che ci sembra inverosimile che qualche cliente non riesca a capire che cosa vuol dire essere collegati al "fil du ciel". Tanto è vero che talvolta non sappiamo quali mentastics dare per farlo sentire libero e diritto verso il cielo.

Quando mi trovo in questa situazione faccio nuotare il mio cliente verso il cielo. Conosci il nuoto sul "dorso"? Bene, proponilo a quelle persone un po' deppresse che stanno sempre con la testa in avanti e le spalle cadenti. Comincia a provare tu stesso: devi nuotare verso il cielo, è facilissimo.

Inizia stando in piedi, rilassato, con le braccia abbandonate, guarda davanti a te.

Ora comincia a inspirare e, contemporaneamente tendi le braccia avanti, con un movimento lento, poi continua il movimento mandando le braccia in alto, lentamente, seguendo con gli occhi la punta delle dita: alla fine della inspirazione le braccia saranno verticali e la testa sarà volta verso il soffitto. Fai un attimo di pausa.

Ora mantieni la testa ferma verso il soffitto e comincia ad espirare, abbassando le braccia lateralmente, una a destra e l'altra a sinistra, lentamente, fino a toccare le cosce.

Ora riporta lo sguardo orizzontale, fai cadere le spalle e, dopo un attimo di pausa, ricomincia il ciclo, ripetendolo almeno 3-4 volte

Fallo lentamente e con attenzione, cerca di sentire l'energia che cresce dentro di te.

Come ti senti ora? Senti il "Fil du Ciel" che ti sostiene e ti dà energia?

Fai qualche passo rapido e deciso per la stanza in modo da far arrivare questa nuova forza in tutto il corpo.

Bene, ora sei pronto per la sessione.